Mit 21 Abbildungen

Edgar F. Cypriat

Preis Mk. 1,20

LEHRERIN
DER HARMONISCHEN GYMNASTIK
EIN NEUER FRAUENBERUF



Ein wertvoller Führer für berufsuchende
☐ junge Mädchen und jüngere Frauen ☐

Mit einem Beitrag von Dr. med. K. WINKLER

Herausgegeben vom „Seminar für Harmonische Gymnastik Kallmeyer“

Zweite Auflage

Kulturverlag, Berlin-Zehlendorf

4.—10. Tausend

SEMINAR FÜR HARMONISCHE GYMNASTIK

KALLMEYER

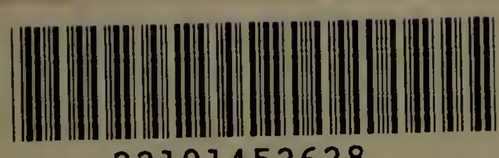




Abb. 1 — Aus einer Uebungsfolge

LEHRERIN
DER HARMONISCHEN GYMNASTIK
EIN NEUER FRAUENBERUF

MIT BEITRÄGEN VON PROFESSOR D. DR. ZIMMER UND DR. MED. K. WINKLER.



KULTURVERLAG, BERLIN-ZEHLENDORF



INHALTSVERZEICHNIS

DAS KALLMEYER'SCHE SEMINAR FÜR „HARMONISCHE GYMNASTIK" UND DIE MATHILDE ZIMMER-STIFTUNG

Das Kallmeyersche Seminar für „Harmonische Gymnastik" in Berlin-Zehlendorf ist eine private, keine öffentliche Lehranstalt. Es kann nicht anders sein: Fortschritte auf erziehlichem und unterrichtlichem Gebiete sind immer erst von einzelnen, von ihrer Idee durchdrungenen Persönlichkeiten gemacht worden, und es hat oft lange Zeit gebraucht, ehe ihre Notwendigkeit erkannt wurde und man die privaten Einrichtungen zu öffentlichen machen konnte.

Das hat Vorteile; denn eine neue Bewegung kann nur in völliger Freiheit erstarken; behördliche, immer mehr oder weniger schematische Ueberwachung würde eine Anfangsentwickelung nur lähmen. Aber es hat auch Nachteile: Eine private Einrichtung kann leicht ein bloßes Erwerbsunternehmen werden, und auch, wo diese Gefahr bei idealer Gesinnung der Schöpfer einer neuen Idee objektiv ausgeschlossen ist, leidet die Einrichtung doch leicht unter dem Argwohn, daß es sich bei einer derartigen neuen Erziehungs- oder Unterrichtseinrichtung auch nur wieder um eine neue Methode handele, den Leuten das Geld aus der Tasche zu locken.

Der Staat muß erst längere Erfahrungen sammeln, ehe er Anstalten wie das Kallmeyersche Seminar für „Harmonische Gymnastik" und den lediglich unter den Bestimmungen der Gewerbeordnung stehenden Unterricht in solcher Gymnastik konzessioniert und behördlicherseits beaufsichtigt. Fröbels Kindergarten ist 1837 begründet, 1851 in Preußen verboten und erst vor kurzem in den Lehrplan einer einzelnen Schulform amtlich aufgenommen worden.

Die „Harmonische Gymnastik", wie sie das Kallmeyersche Seminar lehrt, verdient meiner Ueberzeugung nach ein besseres Schicksal. Ausgehend von den Gedanken des französischen Schauspielers Delsarte, dem es wesentlich auf eine dem inneren Wesen entsprechende körperliche Ausdruckskunst ankam, hatte dessen Schülerin, die Amerikanerin Stebbins, diese Ausdruckskunst zu einer Gymnastik nach dem klassischen Vorbild der Griechen erweitert, und deren Schülerin wieder, Frau Hade Kallmeyer, arbeitet mit ihrem Gatten unablässig daran, dies System durchzubilden, zu vertiefen und abzurunden, in Einzelheiten mannigfach mit Dalcroze zusammentreffend, der, von der Musik ausgehend, den musikalischen Rhythmus in der körperlichen Bewegung wiederzugeben sich bemüht. Auch die Kallmeyersche „Harmonische Gymnastik" wird unter Musikbegleitung betrieben Sie verwendet nicht bloß eine Spannung der Muskulatur wie das Turnen, sondern

auch umgekehrt deren Entspannung. Damit erreicht sie gleichzeitig körperliche Kräftigung und Anmut der Bewegung; sie ist zugleich eine Schule der Kraft und der Anmut.

Nach den mir selbst bekannt gewordenen Beispielen von Heilung einer Lungenleidenden durch diese Gymnastik, von unglaublich leichter Ueberwindung der Anforderungen der Mutterschaft, schenke ich auch der Mitteilung Glauben, daß Nervenleidende durch die wohltätige Wirkung dieser Gymnastik geheilt worden sind. Jedenfalls hat sie sich als äußerst zweckmäßig, namentlich für den weiblichen Körper erwiesen, und in einer Zeit, in der in gebildeten Kreisen die Verehelichung der Frauen überwiegend erst in die zweite Hälfte der zwanziger Jahre fällt, wird für die Anforderungen der Mutterschaft diese Gymnastik anscheinend noch eine besonders wichtige Aufgabe zu erfüllen berufen sein.

Dazu die Grazie, die sie entfalten lehrt, und die unsere studierende weibliche Jugend nicht entbehren darf, aber hinter der Schulbank so wenig lernt wie die Männer, deren körperliche Unbildung aber doch bei der Mehrzahl durch den nachfolgenden Militärdienst wieder beseitigt wird.

Aus diesem Grunde habe ich als Kurator der Mathilde Zimmer-Stiftung die „Harmonische Gymnastik", soweit dafür schon Lehrkräfte vorhanden sind, sofort in den Lehrplan der Töchterheime dieser Stiftung aufgenommen und lasse für unsere Anstalten eigene Lehrerinnen ausbilden.

Deshalb habe ich weiterhin auch gern das Kallmeyersche Seminar unter regelmäßige Aufsicht der Stiftung gestellt — eine private Aufsicht, die, wenn die Zeit kommt, wohl zu einer öffentlichen Aufsicht durch staatliche Organe sich auswachsen wird — und habe durch Hilfe bei der Begründung des „Verbandes für Harmonische Gymnastik" mit dafür zu sorgen gesucht, daß die „Harmonische Gymnastik" rein erhalten bleibt und ihre Vertreterinnen den genossenschaftlichen Schutz finden, ohne den jenes nicht möglich erscheint.

Berlin-Zehlendorf, 20. Januar 1912.

Professor D. Dr. Zimmer.

DIE HARMONISCHE GYMNASTIK ALS FRAUENBERUF

„Gattin, Hausfrau und Mutter“ bilden den natürlichen Beruf der Frau und somit können auch nur jene Berufsarten dem eigentlichen Wesen der Frau entsprechen, welche dem natürlichen Beruf verwandt sind. In diesen vorwiegend erzieherischen Berufen aber wird die Frau auch fähig sein, Hervorragendes zu leisten und volle Befriedigung finden.



rfahrung ist der beste Lehrmeister und Erfahrung lehrt uns, daß innerhalb der Berufstätigkeit der Frau fast ausnahmslos nur dann Arbeitsfreudigkeit und Erfolg eintritt an Stelle eines Verleugnens der eigenen Natur, wenn Arbeitsfeld und Tätigkeit der weiblichen Eigenart entsprechen.

Eltern sollten daher äußerst vorsichtig sein bei der Berufswahl ihrer Töchter. Diese selbst aber, besonders auch jüngere Frauen, die sich aus irgend welchen Gründen eine Selbständigkeit erringen möchten, können nicht eindringlich genug gewarnt werden vor Unüberlegtheit hinsichtlich der Wahl ihrer zukünftigen Berufstätigkeit. Auch hier liegt Erfolg und Mißerfolg im Anfang, auch hier ist es wichtig, den natürlichen Gesetzen gerecht zu werden, d. h., nur jene Berufe sind als weibliche aufzufassen, welche dem natürlichen Beruf verwandt sind, „dem der Gattin, Hausfrau und Mutter“. In dieses Gebiet gehören in erster Linie alle erzieherischen Tätigkeiten. Selten nun wird ein Beruf gefunden werden können, der gerade auf erzieherischem Gebiet soviel erzieherische Werte vereinigt wie der Beruf der Lehrerin der „Harmonischen Gymnastik“. Zunächst hat der eigene Körper, die eigene Psyche der Lernenden während der Zeit ihrer Ausbildung, ja darüber hinaus, eigentlich ständig, auch während der späteren Berufstätigkeit, den größten persönlichen Gewinn. Gesundheit und Lebensfreude fallen schon der Lernenden in den Schoß, gewissermaßen als Geschenk, als Resultat ihres Studiums. Sie wird nun befähigt, aus diesem Schatz dauernd weitergeben zu können. Je mehr sie austeilt, um so mehr empfängt sie zurück, sie wächst gewissermaßen mit ihrem Beruf, den sie ihrer Eigenart entsprechend gestalten kann, indem sie entweder mehr die hygienische Seite berücksichtigt, durch Einrichtung von Atmungskursen, durch Behandlung Nervöser, Verkrampfter, an Schlaflosigkeit Leidender, oder, indem sie mehr die künstlerische Seite betont und die Gesetze der Bewegung lehrt unter Hinzuziehung der Musik. Ist sie besonders begabt, wird sie fähig sein, auf Grund der erlernten Bewegungsgesetze selbst weiter zu erfinden und das Material nach



Abb. 2 Orientalische Gebetsübungen

der künstlerischen Seite auszubauen, bis zum klassischen Tanz, d. h., zur vollendeten Ausdruckskunst inneren Erlebens.

Es wird stets das gesamte Wesen der Frau in hohem Grade befriedigen, die reichen Früchte ihrer Tätigkeit sichtlich heranreifen zu sehen. Ist es doch vielfältig erwiesen, wie gerade diese gesetzmäßig entwickelte „Harmonische Gymnastik" häufig in kurzer Zeit zu schönen Resultaten führt.

Hinsichtlich des Alters der Lehrerinnen sei gesagt, daß es gut ist, nicht zu jung in diesen Beruf einzutreten, keinesfalls unter 17 Jahren. Jüngere Lehrkräfte tun gut, zunächst als Hilfslehrerin solange tätig zu sein, bis sie sich genügend Erfahrung im Unterrichten angeeignet haben. Nach oben ist vielleicht als Grenze das Alter von 40 Jahren anzunehmen, doch kommt es natürlich ganz auf die Eigenart des Einzelnen an. Keinesfalls soll damit gesagt sein, daß man die „Harmonische Gymnastik" nur bis in dieses Alter als Lehrerin vertreten könnte, nur ist es in den meisten Fällen wohl nicht ratsam, diesem Beruf erst im vorgerückteren Alter als 40 Jahre zu wählen. Sicherlich erhält die gymnastische Tätigkeit jung. Gibt es doch in England Gymnastiklehrerinnen, die mit 70 Jahren radfahren.

Wir haben in dieser Broschüre den Text mehr in Form eines Prospektes gehalten, knapp und übersichtlich, in der Ueberzeugung, daß es den Berufsuchenden doch in erster Linie darauf ankommen muß, ein nüchternes Tatsachenmaterial zu besitzen, welches ihnen einen Ueberblick über Lehrgang und Aussichten des fraglichen Berufs eröffnet. Wir geben uns der Hoffnung hin, mit dem vorliegenden Wegweiser vielen jungen Mädchen und Frauen Anregung zur Wahl eines Berufs geben zu können, der wirklich in sich alle jene Bedingungen vereinigt, die man an einen echten Frauenberuf stellen muß.

Berlin-Zehlendorf, 15. Februar 1912.

Seminar für Harmonische Gymnastik Kallmeyer.



Abb. 3 Unterricht im Freien

DER AUFBAU DES SYSTEMS UND SEINE VERBREITUNG

Wie mehrfache Erfahrung gezeigt hat, ist es möglich, selbst bei scheinbar ungraziösen, ungelenken Menschen in wenigen Monaten eine sichtliche Umwandlung zu erzielen. Darauf eben beruhen die Aussichten auch für den Beruf als Lehrerin und Lehrer der „Harmonischen Gymnastik“. Jeder menschliche Körper, der nicht geradezu mißbildet ist, wird durch systematische Schulung geeignet, Bewegungsschönheit zu erlernen und zum Ausdruck zu bringen. Selbst Schülerinnen, denen man ursprünglich jede Begabung für diesen Beruf abgesprochen hatte, sind gute Vertreterinnen der Sache geworden.

Nach Absolvierung des Kursus ist vielfache Gelegenheit geboten, sich in kürzerer Zeit einen Wirkungskreis zu begründen, da selbst in vielen kleineren Städten heute ein starkes Bedürfnis nach ästhetischem Turnen und vernünftiger Körperkultur vorhanden ist. Besonders sind es die Frauenvereine, die Reform-, die Künstlervereine und andere, die gern eine Bewegung fördern, welche auf Entwicklung der Körperschönheit und insonderheit auf Leistungsfähigkeit der Frauen und Mädchen abzielt. Sodann sind es die Privatunterrichtsanstalten und Pensionate, in denen die Lehrenden ein weites Feld der Betätigung finden, und die Hoffnung ist wohl nicht unbegründet, daß in absehbarer Zeit auch unser Schulunterricht im Turnen, namentlich in Mädchenschulen, durch die Einbeziehung der „Harmonischen Gymnastik“ erweitert und bereichert werden wird.

Um aber schon heute sich und ihrer Arbeit einen gewissen sozialen Rückhalt zu geben, haben Vertreterinnen dieser Gymnastik einen „Verband für Harmonische Gymnastik“ ins Leben gerufen, dessen Mitgliedschaft die Teilnahme an einer besonders günstigen Versicherung bei Invalidität und vorgerücktem Alter ermöglicht.

Um denjenigen, welche die „Harmonische Gymnastik“ nach dem Kallmeyerschen System noch nicht kennen, einigermaßen ein Bild zu geben von dem **Unterricht** in der **„Harmonischen Gymnastik“**, wie ihn die im Seminar Kallmeyer ausgebildeten Lehrer und Lehrerinnen **in ihrer späteren Berufsausübung** erteilen, sei das Folgende gesagt:

Den Unterricht können sowohl Erwachsene wie Kinder erhalten. Erhalten schon Kinder den Unterricht, so haben sie bereits in jungen Jahren einen Gewinn an Kraft und Anmut des Körpers, dessen Wert sie freilich erst später voll einschätzen werden.

Der Unterricht des Systems ist sowohl im Privat- wie im Klassenunterricht durchzuführen. Es ist selbstverständlich, daß bei geringer Schülerzahl dem ein-

BEISPIEL

Abb. 4

Schlechte Kopfhaltung

GEGENBEISPIEL

Abb. 5

Gute Kopfhaltung

Der Kopf wird von den Nackenmuskeln getragen.

zelnen mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden kann, bei größerer Beteiligung aber der Fortschritt ein langsamerer ist. Kinder beginnen am besten im Alter von 7—8 Jahren; Knaben und Mädchen können gemeinsam unterrichtet werden.

Privatkurse finden im allgemeinen zweimal wöchentlich je eine Stunde statt oder einmal wöchentlich $1^1/_2$ Stunden, so daß die Lernenden genügend Zeit finden, das in den Unterrichtsstunden neu erhaltene Material in der Zwischenzeit gründlich zu verarbeiten. Der Unterricht sollte sich tunlichst wenigstens über die ganzen Wintermonate erstrecken, um auch wirklich eine tiefer eingreifende vorteilhafte Veränderung des Körpers der Teilnehmer zu erzielen. Als sehr praktisch hat sich erwiesen, wenn die Vertreterinnen oder Vertreter ein eigenes kleines Luftbad einrichten, in welchem im Frühjahr die Kurse bis in den Sommer hinein fortgesetzt werden können, denn für die Teilnehmer ist gerade das Turnen im Freien in leichter Bekleidung im Luftbad sehr gesundheitszuträglich, und die Beteiligung an diesen Luftbadkursen war eine ungemein rege. Das Luftbad braucht gar nicht groß zu sein, sollte aber praktisch und freundlich hergerichtet werden. Bei ungünstiger Witterung werden die Stunden zwischendurch im Hause abgehalten und dort die versäumte Musik nachgeholt.

In den **Schulen** kann sich der Unterricht in der „Harmonischen Gymnastik“ neben dem obligatorischen Geräte-



Abb. 6

Canova, Magdalena

Gebeugte, schlaffe Haltung, Ausdruck der Trauer

turnen durch alle Schuljahre erstrecken, so daß mit dem Abschluß der Schule die Kinder wirklich zu einer harmonischen, kraftvollen Körperentwicklung gelangt sind.



Abb. 7 Gegenbewegung von Kopf und Schultergürtel

Im Unterricht werden zunächst die Grundelemente des Systems: Atmung, Muskelschlaffmachen und Muskelanspannung, sowie die Uebungen für die gute Haltung durchgearbeitet und bilden sozusagen das Fundament, auf dem dann aufgebaut werden kann. Das weitere Gerüst, welches dem System zugrunde liegt, besteht aus 25 Uebungsserien, die in systematischer Weise Kopf-, Arm-, Bein- und Rumpfbewegungen in aufsteigendem Schwierigkeitsgrade bringen. Diese Uebungsserien dienen dazu, den Körper gründlich zu schulen. In ihnen kommen die drei Gesetze der Bewegung, die „Harmonische Stellung", die „Gegenbewegung" und die „Folge" bereits zur Anwendung und somit geben die Serien die Möglichkeit, das zunächst nur theoretisch Erfaßte praktisch völlig zu verarbeiten.

Die Uebungsserien werden im entsprechenden Rhythmus begleitender Musik ausgeführt, zu welchem Zweck die Lehrerin der „Harmonischen Gymnastik" immer in Gemeinschaft mit einer guten Klavierspielerin arbeiten muß. Gerade diese Verbindung von Rhythmus und Gymnastik ist es, die schon den Kindern das System besonders anziehend macht und wirkliches Leben in die Bewegung hineinträgt.

Es werden nun nicht alle 25 Serien hintereinander erlernt — das würde zu monoton sein —, sondern es werden in den Unterricht der Serien die sogenannten „Uebungsfolgen" eingestreut.

Während die Serien aus einzelnen gesonderten Uebungen bestehen, bilden die Uebungsfolgen jeweils ein zusammenhängendes Ganzes. Es existieren bereits eine große Anzahl derselben, teils leichtere, teils schwierigere, teils mit Geräten wie Keulen, Hanteln, Stäben, Springreifen, Bällen, teils ohne Geräte. Ihrem Schwierigkeitsgrade entsprechend werden sie in den Serienunterricht eingeschoben.

Gerade diese Uebungsfolgen sind es, welche dem System einen außerordentlichen Wert verleihen, da sie sich auch zu Darbietungen einzeln und in Gruppen außerordentlich eignen und gewiß vielfach die nur auf den äußeren Effekt zugeschnittenen Schulreigen verdrängen werden. Teils sind die Uebungsfolgen ernsten Inhalts mit kraftvollen Stellungen und Bewegungen, wie beispielsweise die „Keulenübungen", die „Dramatische Uebungsfolge", der „Sieg", die „Hantel-" und „Stabübungen", teils anmutigen Charakters, mehr tanzartig, wie der „Maientanz", die „Springreifen", die „Nymphen" und andere.

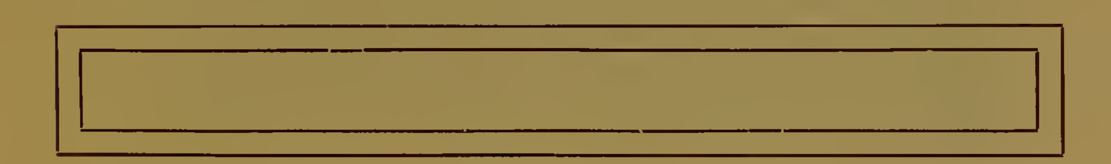
In den Uebungsfolgen kommen, nachdem der Körper durch die Grundelemente und Serien als Instrument genügend geschult ist, alle Elemente der Gymnastik und die Gesetze der Bewegung zur Anwendung. Infolge der vorausgehenden gründlichen Schulung herrscht die Bewegungsschönheit selbst in den anstrengenden Bewegungen vor. Die begleitende Musik im Charakter und Rhythmus der Darbietung unterstützt deren Wirkung und lebendige Ausübung.*)

Hinsichtlich der Kleidung, in welcher der Unterricht und auch die Vorführungen abzuhalten sind, sei noch bemerkt, daß sich dieselbe etwas den jeweiligen Verhältnissen anzupassen hat. Die Kurse lassen sich mit Strümpfen und Sandalen bekleidet geben und ohne beides. Das ist dem Verständnis der jeweiligen Beteiligten zu überlassen. In dem „Lehrbuch" der „Harmonischen Gymnastik" ist die Kleiderfrage in einem eingehenden Kapitel besonders behandelt.

Was die „Harmonische Gymnastik" in erster Linie als „harmonisch" kennzeichnet, ist die Vielseitigkeit, mit welcher sie in harmonischer Weise sowohl die rein hygienische Seite der Körperkultur berücksichtigt, wie die künstlerische und geistige. Darum auch kann sie so vielseitigen Ansprüchen gerecht werden, und der Lehrende hat es in der Hand, im Unterricht je nach Bedürfnis und Wunsch entsprechendes Uebungsmaterial auszuwählen.

---

*) Eine Reihe eigens für das System Kallmeyer geschaffener Kompositionen von befähigten Komponisten liegt bereits vor und wird ständig erweitert.



BEISPIEL | GEGENBEISPIEL



Abb. 8 **Gegenbewegung**
zwischen Oberkörper und linkem Bein nach vorn.
Sanftes Entgegenbiegen des Rumpfes.

Abb. 9 **Beinheben**
nach vorn ohne Gegenbewegung
Gymnastisch korrekt, ästhetisch unrichtig.

AN DER QUELLE DER SCHÖNHEIT*)

Wie vielen ist heute die Schönheit des Menschenkörpers noch ein unentdecktes Land! So sehr unserm naturwissenschaftlichen Zeitalter das Diktum von der gesunden Seele, die nur in einem gesunden Körper wohnen könne, lag, so wenig haben wir es in seinem vollen Umfange zu erfassen vermocht. Psychisches und Physisches zu einer Einheit zu verschmelzen, das ist eine Losung jüngeren Datums, und die Gemeinde, die sie auf ihre Fahne geschrieben hat, ist noch nicht allzu groß. Nach Körperkultur verlangen heute alle Einsichtigen, die die Vertiefung unseres Innenlebens ersehnen. Nun wissen wir alle, daß wohl keine Zeit so wie die unsere dafür gesorgt hat, daß unser Körper das widerstandsfähige Gefäß sei, das dem nervenzerrüttenden Getriebe des Lebens standhält. Wir wandern und reisen mehr wie zuvor, wir propagieren das Turnen, Schwimmen, Spielen, wir erleben eine Entwicklung des Sports, an die kein Mensch vorher geglaubt hat, wir klügeln Systeme der Hausgymnastik aus, die allesamt auf eine Stärkung der Widerstandskraft des Körpers zugeschnitten sind, und wer weiß, was wir alles noch tun, damit der gesunde Körper eine gesunde Seele beherberge. Daß wir dabei höchst einseitig immer nur am Körper herumbauen und verlangen, die Seele möge sich von selbst einfügen, daran denken wir erwiesenermaßen viel zu wenig. Wohl erkennen wir die Ausbildungsnotwendigkeit für beide Teile dieser Einheit an, und wir stellen vielerlei Maßnahmen bereit, die unser Denken und Fühlen vertiefen und erweitern sollen, aber daß die beiden Unternehmungen so beinahe zusammenhanglos nebeneinander hergehen, das ist ein naturwidriges Beginnen, dessen Einfluß auf die Entwicklung des Gesamtmenschen erst dann richtig erkannt wird, wenn man sich klarmacht, daß uns aus den Erlebnissen des Körpers auch seelische Werte zuwachsen, von deren Umfang wir eine viel zu geringe Vorstellung haben. Wir nehmen so gemeinhin an, daß Körperbetätigungen gleichzustellen sind mit einem Ablauf von Muskeltätigkeit, die auf Geschicklichkeit beruht und vom berechnenden Verstand diktiert wird. In unseren sportlichen Spielen sehen wir etwas mehr, wir erkennen an, daß hier Mut, Entschluß, Wille eine Ausbildung erfahren. Daß es aber eine noch höhere Stufe der Leibeserziehung gibt, eine solche, die seelischen Gehalt besitzt, die, wenn sie in die Erscheinung tritt, uns den Menschen näher bringt, das ist noch keine

*) Wir entnehmen diesen Artikel der bekannten, im 23. Jahrgange stehenden Zeitschrift „Neue Bahnen“ (R. Voigtländers Verlag, Leipzig), herausgegeben von der Pädagogischen Literatur-Gesellschaft „Neue Bahnen“.



Abb. 10 Aus der Uebungsfolge: Maientanz

allverbreitete Wahrheit, und doch liegt in ihr der zusammenfassende große Gesichtspunkt, der alle körperliche Erziehung erst der Menschheitserziehung dienstbar macht.

Ansätze zu dieser höheren Art von Körpererziehung finden wir gewiß schon jetzt in unserem Turnen, unserer Heilgymnastik, im Sport und Spiel, im Tanz usw.; es ist also nur notwendig, bewußt auszubauen, um diese alteingesessenen und wohlbewährten Einrichtungen höher zu führen. Ein Verdienst, Neuland entdeckt zu haben, gebührt ohne Zweifel den Bestrebungen, die im Zusammenhang mit der kunsterzieherischen Bewegung die Pflege der Gymnastik befürworteten. Es soll nicht verkannt werden, daß diese vorerst in das andere Extrem verfielen und ausschließlich dem künstlerisch-ästhetischen Verlangen entgegen kamen, aber auf diesem Boden erwuchsen Gedanken, die auf dem Gebiete der reinen Körperhygiene und dem der Metaphysik lagen. Die Namen Isadora Duncan und Jaques Dalcroze haben guten Klang. Beide sind Bahnbrecher geworden, denen wir viel zu danken haben. Und dennoch, wer wollte es verkennen, in die Erziehungsmaßnahmen der öffentlichen Unterrichtsanstalten haben ihre Gedanken bis jetzt nur wenig eingegriffen Der Grund dafür ist vielleicht darin zu suchen, daß sie zu ausschließlich künstlerisch-ästhetisch sind. In dieser Beziehung ist das System Kallmeyer wohl ohne Zweifel geeigneter, Einfluß zu gewinnen, weil



Abb. 11 Uebungsfolge: Walzerbewegungen

es eine harmonische Körperkultur betreibt, die von großer Vielseitigkeit ist. Uns liegt die „Künstlerische Gymnastik"*) von Hade Kallmeyer vor, ein vorzüglich illustrierter Band von 185 Seiten, auf den hinzuweisen uns verdienstlich erscheint. Die Ziele, die das System zu erstreben sucht, sind 1. harmonische gesunde Durchbildung des Körpers und Erziehung desselben zur Bewegungsschönheit auf Grund der Gesetze der Bewegung und 2. Schulung des Körpers als Instrument des Ausdrucks im täglichen Leben und durch Tanz zur plastischen Darstellung musikalischer Eindrücke.

Ausgehend von der Haltung wird klar nachgewiesen, wie das psychische Erleben unsere Körperzustände beeinflußt (siehe Abb. 6), und wie umgekehrt ein Körper, der in Zucht gehalten ist, erfrischend auf das geistige Leben einzuwirken vermag. Es leuchtet ohne weiteres ein, daß diese Wirkung von außen nach innen in den Darstellungen in Abb. 13 und 14 eine verschiedene sein muß. Dieses falsche Verlegen des Schwerpunktes über die Fersen in Abb. 14 verursacht ein Zusammensinken des Körpers, in dem kein freier Gedanke geboren werden kann. Wenn man bedenkt, daß hierbei Brust, Kopf, Bauch, Waden, Hüften, Schenkel beteiligt sind, so wird man leicht ermessen, daß durch ein System von Uebungen diesen Verirrungen grundlegend entgegengearbeitet werden kann. Das ist ja besonders notwendig, daß wir die Herrschaft über unseren Körper erlangen, wenn er unserem Willensimpuls gehorchen soll. Dabei spielt die rechte Atmung, die überlegte Muskelanspannung und ökonomische Muskelaussetzung eine grundlegende Rolle. Was die Atmung bei Gemütszuständen bedeutet, ist uns allen geläufig, wenn wir an die Beklemmung denken, die mit Angstzuständen verbunden ist, und das tiefe gleichmäßige Atmen dagegenhalten, das uns überkommt, wenn wir genießend Freude erleben. Diese natürliche Anlage auszubilden, wer hätte daran schon einmal gedacht? Und ebenso liegt in der Technik des Muskelein- und ausspannens ein umfangreiches Gebiet noch ziemlich brach da. Wir neigen bei unseren körperlichen Uebungen viel zu sehr dazu, die Kraft zu verschwenden, wir müssen haushalten lernen mit den Kräften, die wir zu produzieren imstande sind. Mit brutaler Athletik ist uns nicht gedient, diese verbildet, die Durcharbeitung der Muskeln und Bänder muß in gemessener, natürlicher Art geschehen, wenn sie Werkzeuge des Ausdrucks werden sollen. Auch hierzu gibt das Buch eine große Zahl von Uebungsfolgen an, die den Gebieten klug zu Leibe gehen.

In der Bewegung des Körpers liegen nun weitere Geheimnisse des Ausdrucks verborgen, die zur Produktivität hinführen. Die drei Gesetze, das der harmonischen Stellung, das der Gegenbewegung und das der Folge sind in dem System Kallmeyer ganz besonders hervorgehoben und durchgearbeitet. Wir bewundern ja alle die vornehme, ausgeglichene Ruhe der antiken Statuen, und machen uns doch so selten klar, wie hier ein Menschenkörper höchste Zweck-

*) Künstlerische Gymnastik. Harmonische Körperkultur nach dem amerikanischen System Stebbins-Kallmeyer. Berlin-Zehlendorf, Kulturverlag. Brosch. M. 5,80.



Abb. 12 Aus dem Tanz mit der Wasserschale

mäßigkeit spiegelt. Die Linienführung, die hier eine deutliche Sprache spricht, am eigenen Körper in ähnlicher Weise auszubilden, das müssen wir wieder lernen, wenn wir unserem Körper eine natürliche Grazie geben wollen, die durch das Einspannen ins Joch der Arbeit so unendlich leidet. Was es mit dem Gesetz der Gegenbewegung auf sich hat, das zeigen die Abb. 7, 8 und 9 deutlicher, als es viele Worte beschreiben können. Wie sich Gliedmaßen und Körperteile gegeneinander bewegen können, um zum charakteristischen Ausdruck einer bestimmten Regung zu werden, das ist ein unendlich reiches und wichtiges Gebiet, das namentlich dem Turnunterricht Anregung zu geben vermag.

Die jungen Glieder, die eine solche Schule durchgemacht haben, können unbedenklich der Frau Musika zugeführt werden und die höheren Stufen der künstlerischen Gymnastik erklimmen. Es wird dem Eingeführten wie Schuppen von den Augen fallen, wenn er die nahe Verwandtschaft empfinden lernt, die „zwischen rhythmischer Körperbewegung und der innersten Natur musikalischer Genüsse“ besteht. Wir bringen den „Maientanz“ im Bilde (Abb. 10) und verweisen auf die Abbildungen „Die Klage“ in dem Lehrbuch Hade Kallmeyer's, um zu zeigen, zu welchem dramatischen Ausdruck der menschliche Körper fähig ist. Wenn wir auch zugeben, daß diese Formen des Tanzes Stufen sind, die weit das Gebiet der Jugenderziehung überragen, denn wir sind der Meinung, daß ein gereiftes Innenleben dazu gehört, wenn der Ausdruck natürlich und nicht angelernt sein soll, so glauben wir doch, daß diese Beispiele Anregung geben können, um im kindlichen Spiel, namentlich dem dramatischen, Umschau zu halten nach Beispielen, die dem Kinde liegen. Wir verweisen hier besonders auf die Uebungsfolgen mit Handgeräten, die Abb. 1 in einer Springreifenübung vorführt, um anzudeuten, nach welcher Richtung das Suchen auch gehen könnte.

Eines ist gewiß, wer das hier vorgeführte System studiert, dem wird es klar, daß die körperliche Erziehung ein Faktor der harmonischen Menschenbildung ist. Und wenn wir heute von Schulreform sprechen, so müssen wir solche Anregungen willkommen heißen, denn den Körper zu befähigen, die Gefühle und Gedanken auszudrücken, die das Innenleben beherrschen, das ist ein Problem, an das die Arbeitsschulmänner heute ihre beste Kraft setzen. Daß im besonderen jede Kunstunterweisung von der körperlichen Betätigung in diesem Sinne ausgehen muß, das ist längst erkannt. Wir stehen hier unbedingt an einer Quelle der Schönheit.

HARMONISCHE GYMNASTIK NACH DEM SYSTEM KALLMEYER*)

VON DR. MED. K. WINKLER

Wer wollte leugnen, daß eine gymnastische Durchbildung für den weiblichen Körper ebenso erforderlich ist wie für den männlichen? Steht doch auch er unter dem Gesetz: Bewegung ist Leben. Trotzdem diese Notwendigkeit allseitig anerkannt wird, und trotzdem wir eine Reihe vorzüglicher Gymnastikarten besitzen, ich nenne unter den älteren Systemen das von Schreber und Angerstein; unter den neueren das des dänischen Ingenieurs Müller und die Spannungsübungen nach Proschek (Prag), nicht zu guter Letzt die schwedische Heilgymnastik, so erfreuen sich dieselben bei unserem Damenpublikum nur einer verhältnismäßig geringen Beliebtheit. Der Grund für diese immerhin auffallende Erscheinung liegt darin, daß die mit ihnen gemachten Uebungen mehr oder weniger grobe Kraftleistungen sind, die zwar eine sichtliche Modellierung der Muskelmassen ermöglichen, aber eines entbehren, was mit der Weiblichkeit nun einmal auf das engste zusammenhängt, nämlich das Anmutige, das Aesthetische. Diese sehr wohl zu berücksichtigende Tatsache hat auch die Amerikanerin Miß Stebbins erfaßt und hat ein für Frauen



Abb. 13. Merkur, Farnese.
Harmonische Stellung mit leichtem Sinken der rechten Schulter. Rechtes Bein — Standbein. Linkes Bein — Spielbein. Der Körper bildet eine leicht und schön geschwungene Spirallinie.

*) Dieser Artikel erschien Mai 1912 in der Monatsschrift „Thalysia", Thalysia-Verlag, Leipzig.

und Kinder geeignetes Gymnastiksystem geschaffen, welches genügend Kraftübungen enthält, um den Körper gründlich durchzuarbeiten, in welchem sich aber gleichzeitig wie ein roter Faden die Wahrung und Ausbildung von Anmut und Grazie hindurchzieht. Die Vorbilder, nach denen Miß Stebbins ihr System zusammengesetzt hat, waren keine geringeren als die ewig schönen Statuen und Skulpturen des klassischen Altertums. Ernst und Hade Kallmeyer in Zehlendorf haben die Lehren von Miß Stebbins, unter Hinzufügung eigener Erfahrungen, ins Deutsche übertragen und sie in zwei Büchern: „Schönheit und Gesundheit des Weibes durch Gymnastik“ und „Künstlerische Gymnastik“ niedergelegt. Die ästhetische Gymnastik nach dem Kallmeyerschen System bietet soviel Anregendes und reizvoll Schönes und ist von so eminenter und weittragender Bedeutung für die Gesundheit des weiblichen Geschlechts, daß es die Mühe lohnt, sie, soweit es eine kurze Abhandlung gestattet, einer näheren Besprechung zu unterziehen. Bezüglich der Einzelheiten muß ich auf die Lektüre der genannten Bücher hinweisen. die ich nur auf das wärmste empfehlen kann. Doch nun zur Sache selbst.

Die „Harmonische Gymnastik“ stellt drei Gesetze auf, nach denen alle Bewegungen zu erfolgen haben, nämlich:

1. das Gesetz der harmonischen Stellung;
2. das Gesetz der Gegenbewegung;
3. Das Gesetz der Bewegungsfolge.

Die harmonische Stellung ist nicht mit jener zu vergleichen, die auf dem Exerzierplatz oder in der Turnstunde üblich ist, von der es heißt: „Brust heraus. Bauch herein.“ Mag diese daselbst nicht zu entbehren sein, so besitzt sie doch nichts von Anmut und wirkt, bei den nur zu leicht vorkommenden Uebertreibungen, für ein künstlerisch geschultes Auge geradezu unangenehm. Auch die „Harmonische Gymnastik“ bezweckt selbstverständlich ein gerades und aufrechtes Stehen mit erhobenem Haupt, aber sie verpönt alles Gezwungene der Haltung; darum legt sie ein Hauptgewicht darauf, daß die Schultern in natürlicher Weise herunterhängen und nicht an- oder hochgezogen werden. Nie darf der Eindruck sich aufdrängen, als ob die betreffende Person sozusagen ein Lineal verschluckt hat.

Bei der harmonischen Stellung ruht der Körper auf einem Bein, dem sogenannten Standbein; während das andere Bein mit leicht gebeugtem Knie lose anliegt; man nennt es das Spielbein. Der Rumpf neigt zum Spielbein, der Kopf zum Standbein. An den Hüften zeigt die des Standbeins eine leichte Ausladung und Ausbiegung nach diesem hin, nie darf es indessen zu einer buckelartigen Sackung und Herauswölbung kommen, die stets ein Zeichen dafür ist, daß das Becken unnatürlich und fehlerhaft verschoben ist. Werden diese Vorschriften befolgt, dann steht der Körper nicht in einer steifen, eckigen Linie da, sondern er bewegt sich in einer schön und leicht geschwungenen Spirallinie. Den notwendigen Halt erfährt er durch die kräftigen Muskeln und Bänder um Hüfte, Gesäß und Kreuz.



Abb. 14. Flora, Neapel.
Harmonische Stellung diagonal nach vorn. Ablenkung des Kopfes nach den Blumen hin. Rechts Standbein: links Spielbein. Hingabe andeutend.

Die harmonische Stellung kann nach verschiedenen Richtungen hin eingenommen werden: nach der Seite (Abb. 13), sowie diagonal nach vorn und hinten (Abb. 14). Wenn es in dem Gesetz heißt, der Kopf neigt zum Standbein (Abb. 13), so gilt dies nur für die Ruhestellung. Bei gleichzeitigen Armbewegungen (Gesten) oder bei Zuwendung der Aufmerksamkeit nach irgend einem Gegenstand wird der Blick, somit auch der Kopf nach diesem gerichtet. Dies ist bei der Florastatue der Fall: der Kopf ist abgelenkt durch das Betrachten der Blumen, die sie in der erhobenen Hand trägt.

Ein Vergleich mit Gegenbeispielen wird das Verständnis für die harmonische Stellung erleichtern. Die soldatisch-stramme Haltung ist zwar gymnastisch richtig und einwandfrei, aber man kann nicht behaupten, daß sie anmutig ist; werden die Beine gar noch gespreizt, und die Arme im Nacken verschränkt, eine sehr beliebte Pose, die ich die Leser bitte, einzunehmen, so werden wir den Eindruck des Brutalen nicht los.

Weiter kann von Anmut und Aesthetik nicht die Rede sein, wenn den Schönheitsgesetzen zuwider das Spielbein gestreckt gehalten oder der Körper über das Standbein hinaus gebeugt wird, wie es in der englischen Schönheitsgymnastik, der Calistenics, der Fall ist (Abb. 15). Man hat das Gefühl, daß nur eine geringe seitliche Mehrbeugung notwendig ist, um ein Hinstürzen herbeizuführen.

Im Gegensatz zu der letztgenannten Stellung betrachte man Abb. 16.

Bei dieser findet ebenfalls eine Ueberbiegung statt, aber nach dem Schönheitsgesetz, nach der Seite des Spielbeins. Wird das Auge durch diese Stellung beleidigt? Sicher nicht. Ist ein Gleichgewichtsverlust und Hinstürzen zu erwarten? Ebensowenig.

Die Durchführung einer harmonischen Stellung schafft aber nicht nur ein gefälliges und ästhetisch schönes aufrechtes Stehen, sondern sie ist auch von nicht

zu unterschätzender praktischer Bedeutung. Sie ist die einzige Stellung, die ein vorzeitiges Ermüden verhütet, und zwar deshalb, weil nur durch sie eine Kräftigung und Stärkung der Haltemuskeln um Hüfte und Gesäß erfolgt, und weil nur sie eine stets zur Verfügung stehende Gleichgewichtsverteilung bald auf das eine, bald auf das andre Bein ermöglicht, indem abwechselnd das rechte oder das linke Bein zum Standbein bezw. Spielbein gemacht werden kann. Die soldatische Haltung führt sehr leicht zur Ermüdung; man erkennt sie an dem beginnenden Schwanken und Wackeln, ein Zustand, der so manchen militärischen Vorgesetzten recht derbe Worte dem Gehege seiner Zähne entfahren läßt. Wird endlich das ersehnte „Rührt euch" kommandiert, dann klappt der Rumpf wie ein Taschenmesser zusammen und es kommt zu der obenerwähnten regelwidrigen Hervorbuckelung der Hüfte mit völliger Zusammenschiebung und Erschlaffung der Hüft- und Gesäßmuskeln.



Abb. 15. Gegenbeispiel. Standbein links; Spielbein rechts. Körper über das Standbein gebeugt, falsch.

Das Gesetz der harmonischen Stellung sollte demnach allen denen recht geläufig werden, welche in ihrem Beruf nicht viel sitzen, sich auch nicht viel bewegen können; für sie gilt das Wort: Um ihre Gesundheit würde es besser stehen, wenn sie erst einmal lernen würden, richtiger zu stehen.

Die gewöhnliche unharmonische Ruhestellung mit herausgebuckelter Hüfte und erschlafften Haltemuskeln führt früher oder später zu Blut- und Säftestauungen im Leib und in den Beinen, und bei vorhandener Neigung zur Bildung der Krampfadern; die harmonische Ruhestellung abwechselnd auf dem einen und dem anderen Bein mit Kräftigung der Hüftmuskeln ist die erste und wichtigste aller Vorbeugungsmaßregeln.

Eine harmonische Stellung kann selbstverständlich nicht von heut zu morgen erlernt werden; wie überall, so ist auch hier aller Anfang schwer; aber andererseits macht auch Uebung den Meister. Schließlich wird sie einem zur zweiten Natur.

So wie die Haltung, so erfolgen bei der harmonischen Gymnastik auch die eigentlichen Bewegungsübungen nach bestimmten durch die Aesthetik bedingten Grundsätzen. Hade Kallmeyer faßt sie zusammen unter das Gesetz der „Gegenbewegungen". Einige praktische Erläuterungen werden das Verständnis erleichtern. Wenn z. B. der Arm aufwärts gehoben werden soll, wird er dabei nicht von der Schulter bis zu den Fingerspitzen steif und gestreckt wie ein Stock gehalten,

sondern beim Anheben des Oberarmes erfolgt als „Gegenbewegung“ das Senken der Hand, und umgekehrt beim Senken des Armes wird die Hand gehoben. Es findet also in allen Gelenken, besonders im Handgelenk, ein ständiges Spielen statt, in das, wie ohne weiteres einzusehen ist, Grazie und Anmut leicht hineingelegt werden kann. Abb. 17 zeigt den erhobenen Oberarm mit dem leicht gebeugten Unterarm und der stärker gebeugten Hand rechterseits und links den gesenkten Oberarm mit leicht angehobenem Unterarm und mehr erhobener Hand.

Gleichzeitig ersehen wir aus dieser Figur eine andere Gegenbewegung, nämlich die zwischen Arm und Bein: dem Heben des rechten Armes nach vorn und oben entspricht ein Heben des linken Beines.

Auch Arm und Kopf können Gegenbewegungen machen; beim Senken des Kopfes nach vorn hebt sich der Arm nach oben, und umgekehrt.

In gleicher Weise Körper und Bein. Das Anheben des Beines nach vorn und oben mit gerader strammer Oberkörperhaltung ist zwar gymnastisch richtig, aber nicht anmutsvoll (Abb. 9). Die Aesthetik verlangt das Heben des Beines und als Gegenbewegung eine sanfte Biegung des Rumpfes und Hebung des entgegengesetzten Armes (Abb. 8).

Man vergleiche als Gegenbeispiel die Parallelbewegung von linkem Arm und linkem Bein nach hinten, die sich mit den Gesetzen der harmonischen Gymnastik nicht verträgt (Abb. 18).

Für die Anmut der Körperbewegungen ist aber noch ein zweites Gesetz maßgebend: das Gesetz der Folge. Nach demselben müssen alle



Abb. 16. Rechts Standbein; links Spielbein. Körper über das Spielbein gebeugt; richtig.

BEISPIEL

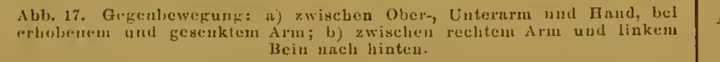


Abb. 17. Gegenbewegung: a) zwischen Ober-, Unterarm und Hand, bei erhobenem und gesenktem Arm; b) zwischen rechtem Arm und linkem Bein nach hinten.

GEGENBEISPIEL



Abb. 18. Gegenbeispiel: Parallele Bewegung vom linken Arm und linken Bein nach hinten. Aesthetisch unrichtig.

Bewegungen in erster Linie von richtigen Punkten ausgehen, und zwar bei denen der oberen Gliedmaßen von der Schulter, bei denen der unteren Gliedmaßen von der Hüfte. Dabei darf das Heben des Oberarmes bis zur Senkrechten nicht bei gestrecktem Ellenbogen- und Handgelenk erfolgen, wie beim Heben eines Zeigertelegraphen, sondern es hebt sich stufenweise zunächst der Oberarm, dann der Unterarm, die Hand und zum Schluß die Finger. Umgekehrt beim Senken.

Auch das Heben beider Arme geschieht nicht parallel gleichzeitig, sondern es folgt der eine Arm dem anderen etwas nach.

Selbst die Gehbewegung soll nach dem Gesetz der „Harmonischen Gymnastik" von der Hüfte aus erfolgen und nicht vom Knie aus, wie wir samt und sonders es tun. Geschähe es, dann würde auch der harte, den ganzen Körper erschütternde Hackengang wegfallen und sich der mehr sanft wippende, weiche Sohlenzehengang herausbilden.

Daß ersterer gesundheitlich für unsere Nerven nichts weniger als gleichgültig ist, haben wir ganz instinktiv herausgefühlt. Wir suchen ihn zu dämpfen durch die allbekannten Gummiabsätze. Sie würden überflüssig, erlernten wir den anmutigen schwebenden Sohlenzehengang.

Die „Harmonische Gymnastik" bleibt aber bei diesen Einzelübungen nicht stehen, sondern vereinigt sie zu überaus mannigfaltigen Uebungs*serien*, 25 an Zahl, und zu den höchst eigenartigen Uebungs*folgen*, die teils mit Apparaten, Keulen, Hanteln, Stäben, Springreifen, teils ohne diese ausgeführt werden; von letzteren bringe ich einen Kinderreigen, der jedes ästhetisch empfindende Gemüt entzücken muß (Abb. 3). Sie werden dargestellt im Rhythmus begleitender Musik, ein Umstand, der dem System Kallmeyer einen besonders hohen künstlerischen und erzieherischen Wert verleiht.

Ganz von selbst ergibt sich, daß diejenigen, welche Gymnastik nach Musik betreiben, auch Schüler und Schülerinnen Terpsichorens werden. Man glaube aber nicht, daß ein Tanz nach klassischer Art etwas Langweiliges, Ungenießbares ist. Verfasser erinnert sich, nicht bald etwas so Reizvolles und anmutig Schönes gesehen und gehört zu haben, als eine gymnastische Uebungsfolge nach dem Takt entsprechender Musik.

Die „Harmonische Gymnastik" gibt uns auch den Schlüssel für das Verständnis der Tänze einer Isidora Duncan. Wer freilich von harmonischer Stellung, von den Gesetzen der Gegenbewegungen und der Folge nichts weiß, für den sind die Darbietungen nichts weiter als geistlose Gliederverrenkungen.

Schon nach den bisherigen Schilderungen wird es klar sein, daß das System Kallmeyer eine Sonderstellung gegenüber den anderen Gymnastiksystemen einnimmt. Der sinnfälligste Unterschied aber zwischen diesen und jenem liegt darin, daß es bestrebt ist, jede seiner Bewegungen, und mag es die einfachste sein, durch den Ausdruck zu beleben, und zwar durch den der Anmut; dagegen verpönt es das sichtbare Zurschautragen der körperlichen Anstrengung, der gewollten

Willensbetätigung. Wer Anmutsgymnastik treiben will, der muß bereits die Kraft- und Spannungsgymnastik völlig beherrschen; nur wer die Gedanken auf letztere nicht mehr zu richten braucht, wird sie für erstere zur Verfügung haben. So kommt es, daß bei dem System Kallmeyer auch eine Kraftübung gar nicht anstrengend aussieht — wenn sie es auch in Wirklichkeit ist —, weil eben die Anmut dem Auge die Kraftentfaltung entzieht. Das Geschmeidige, Gefällige der Uebungen erweckt nur zu leicht den Schein, als ob das Kallmeyersche System weiter nichts als eine schöne Spielerei ist. Weit gefehlt. Alle, die sie ernstlich betreiben, versichern, daß sie zu Anfang viel mehr Kraft und Muskelanstrengung verlangt als z. B. die schwedische Heilgymnastik.

Die meiste Gelegenheit zur Kundgebung eines anmutigen Ausdruckes bieten die Uebungsfolgen mit Musikbegleitung, und zwar wird der Ausdruck je nach dem Charakter der Uebung ein verschiedener sein; der Maientanz z. B. verlangt eine fröhliche, leichte Mimik und abgerundete, schmiegsame Bewegungen. Die dramatische Uebungsfolge ist durchdrungen von Kraft und Energie im Spiel der Gesichts- und Körpermuskeln.

Diese Fähigkeit, den gymnastischen Uebungen Leben einzuhauchen, hat ebenfalls ihren hohen praktischen Wert. Unentbehrlich ist sie für alle diejenigen, welche auf den Brettern stehen, die die Welt bedeuten, für die Bühnenkünstlerinnen und auch -künstler. Aber auch für das gewöhnliche Alltagsleben ist sie von großem Nutzen. Ausdrucksvolle Anmut macht auch ein nicht schönes Gesicht anziehend und begehrenswert, andererseits wie oft läßt uns eine klassische Schönheit kalt und gleichgültig.

Wie wir sahen, verlangt das System Kallmeyer von seinen Schülern und Schülerinnen viel, sehr viel; aber es macht es ihnen wiederum auch leicht, indem es ihnen die drei Grundelemente lehrt, auf denen das System aufgebaut ist. Diese drei Grundelemente sind die Atmung, die Muskelspannung und Muskelerschlaffung. Hinsichtlich der Atmung gibt es mustergiltige Vorschriften; zur Straffung und Stärkung der Muskeln wendet es auch das Anspannen derselben mit der Gedankenhinlenkung (Gedankenkonzentration) an; aber — und nun kommt wieder ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal anderen Systemen gegenüber — es lehrt noch etwas anderes, höchst Bedeutungsvolles, nämlich das Erschlaffen der Muskeln; es verfolgt damit in erster Linie den Zweck, Verkrampfungen und Versteifungen zu lösen und die für die Erzielung der Anmut notwendige Geschmeidigkeit, Weichheit und Lockerung in den Gelenken und Gliedmaßen zu erreichen.

Aber noch nach einer anderen Richtung hin sind diese Muskelerschlaffungen berufen, großen Segen zu stiften, sie sind nämlich von unbestreitbarem Einfluß auf die weitverbreitete Krankheit, die Nervosität. Zur Beseitigung derselben wird bekanntlich unter vielem anderem auch die Spannungsgymnastik warm empfohlen. Durch das bewußte Anspannen sollen nicht allein die Muskeln, sondern auch die Nerven gestärkt und gekräftigt werden. Aber es gibt auch ein Zuviel. Die durch

den Daseinskampf an sich zum Platzen gestrafften Nerven erfahren nur zu leicht eine Ueberspannung, Ueberdehnung, Ueberreizung, und somit wird es erklärlich, daß so manche mit Eifer gepflegte Spannungsgymnastik keinen oder sogar den entgegengesetzten Erfolg hatte. Man wunderte sich über die gesteigerte Reizbarkeit; hier ist die Erklärung. Als ich die Ausführung der Muskelerschlaffungen sah, fiel es mir wie Schuppen von den Augen; ich sagte mir, welche Wohltat müssen die Erschlaffungen gleichzeitig für ein armes gespanntes, überreiztes Nervensystem sein. Und die Theorie wurde durch die Praxis glänzend bestätigt. Die qualvollste Nervenspannung ist man imstande durch die Muskelerschlaffungen zu lösen.

Und noch eins. Die beim Erschlaffen ausgeführten Muskelschüttelungen haben ein gründliches Durchrütteln des Blutes und der Säfte zur Folge und lassen so gut wie gar keine Stauungen zu; sie sind eine wundervolle Ergänzung der harmonischen Stellung, der Gegenbewegungen und der Bewegungsfolge und allen denen anzuraten, die an Krampfadern, Schreibkrampf, Verstauchungen, Zerrungen und dergl. leiden; bei großen Märschen, Bergesteigen, langen Radtouren, überhaupt bei allen sportlichen Betätigungen sollten alle Stunde diese Muskelerschlaffungen eingeschoben werden. Ein anderes vom System Kallmeyer gelehrtes echt natürliches Erfrischungs- und Belebungsmittel besteht darin, sich schlaff auf die Erde zu werfen und dabei Tiefatmungen vorzunehmen, ähnlich wie die Söhne der Wüste, die Beduinen, es machen, wenn sie nach langem, anstrengendem Marsche in einer Oase angelangt sind. Gerade diese Uebung ermöglicht nicht nur unseren Sportfreunden, eine kurze Rast gut auszunützen, sondern ich empfehle sie auch wärmstens denen, die des Abends zum Umsinken müde ins Bett fallen, aber — vor Ueberreizung der Nerven nicht einschlafen können. Bald hält eine köstliche Ruhe ihren Einzug in die vibrierenden Glieder, bald schließen sich auch die Augen zum erquickenden Schlummer.

Ist den bewußten gymnastischen Muskel- und Nervenspannungen ihre hohe gesundheitliche Bedeutung auch nicht abzusprechen, erst durch die gleichzeitigen ebenso bewußten gymnastischen Erschlaffungen erhalten sie ihren eigentlichen Wert.

Was lehrt uns also das System Kallmeyer? Es lehrt uns Muskel- und Nervenkraft und körperliche Ausdauer, gleichzeitig Anmut und Grazie, Verständnis für die Schönheiten der Antike und für gehaltvolle klassische Musik, Veredelung des ganzen Gemütslebens, Hebung der Natürlichkeit und wahrhaft sittlichen Empfindens. Welche Jungfrau, Frau und Mutter möchte einen derartigen Blütenstrauß nicht ihr eigen nennen? Die Freiübungen nach Schreber und Angerstein sind gut, sehr gut; die schwedische Heilgymnastik, das Müllern, die mannigfachen Spannungsübungen haben ihre hohen Vorzüge; in der „Harmonischen Gymnastik Kallmeyer" aber sehe ich die Krone aller gymnastischen Systeme.



Abb. 19 Chopin-Walzer



VERBAND
FÜR
„HARMONISCHE GYMNASTIK“



§ 1.

Der Verband für Harmonische Gymnastik (V. H. G.) hat seinen **Sitz** in Zehlendorf (Wannseebahn). Er soll in das Vereinsregister eingetragen werden.

§ 2.

Zweck dieses Verbandes ist:

1. Die Verbreitung einer harmonischen — hygienische und ästhetische Körperkultur und die Ausdruckskunst mit einander verbindenden — Gymnastik nach dem System Stebbins-Kallmeyer;
2. die Reinerhaltung und die Weiterbildung dieses Systems, und
3. der Schutz der dasselbe lehrenden Personen und Anstalten vor unbefugter Nachahmung und schädigendem Wettbewerb durch technisch oder moralisch minderwertige Personen.

§ 3.

Diesen Zweck sucht der Verband zu erreichen:

1. Durch Festhalten an dem „Seminar für Harmonische Gymnastik" in Zehlendorf als Mittelpunkt seiner Bestrebungen;
2. Durch genossenschaftlichen Zusammenschluß der in diesem Seminar ausgebildeten und beruflich tätigen Lehrer und Lehrerinnen der Harmonischen Gymnastik.

§ 4.

Die **Mitglieder** des Verbandes, der von seinen Mitgliedern einen Jahresbeitrag von 3,— Mk. erhebt, zerfallen in **außerordentliche** und **ordentliche,** sowie in **Stifter** und **Ehrenmitglieder,** welche beide keine Jahresbeiträge bezahlen.

Alle Mitglieder haben das Recht, an den Vereinsversammlungen mit Sitz und Stimme teilzunehmen. Ehrenmitglieder werden durch den Verbandsausschuß ernannt; Stifter gehören dem Verband durch eine einmalige Zahlung von 30,— Mk. an; außerordentliche Mitglieder treten dem Verbande durch ihre Beitrittserklärung bei, und aus ihnen werden die ordentlichen Mitglieder durch Wahl gemäß § 7 gebildet.

Der Austritt erfolgt durch Tod, Austrittserklärung oder durch Ausschluß, den der Verbandsausschuß vorzunehmen berechtigt und verpflichtet ist, wenn ein Mitglied die Interessen des Verbandes schädigt. Gegen den Ausschluß steht Berufung an die Mitgliederversammlung zu.

§ 5.

Die Verbandsmitglieder sind verpflichtet, zur inneren und äußeren Durchbildung des Seminars als des Mittelpunktes der Verbandsarbeit nach Kräften beizutragen, eine neue ähnliche Ausbildungsstätte für Lehrkräfte der Harmonischen Gymnastik nicht ohne Zustimmung einerseits des Verbandsausschusses, andererseits der Mathilde Zimmer-Stiftung, der das Seminar als Abteilung angegliedert ist, zu begründen und wissentlich nicht Personen auszubilden, die sich als Lehrer und Lehrerinnen der Harmonischen Gymnastik betätigen wollen.

§ 6.

Als **Schüler und Schülerinnen des Seminars** werden nur außerordentliche Mitglieder des Verbandes aufgenommen. Als solche sind sie verpflichtet, ihre im Seminar erlangten Fähigkeiten entgeltlich nur dann auszuüben, wenn ihnen ein Befähigungszeugnis von der Mathilde Zimmer-Stiftung ausgestellt ist. Unter Bezeichnungen wie harmonische oder künstlerische Gymnastik, oder unter irgend welcher Berufung auf die Mathilde Zimmer-Stiftung, auf den Verband für Harmonische Gymnastik und auf das System Stebbins-Kallmeyer dürfen sie ihre Kurse nur dann anzeigen, wenn sie als ordentliche Verbandsmitglieder aufgenommen sind.

§ 7.

Die ersten **ordentlichen** Mitglieder sind die Begründer des Verbandes, soweit sie das Befähigungszeugnis erhalten haben. Neue ordentliche Mitglieder werden durch den Verbandsausschuß den schon vorhandenen Verbandsmitgliedern zur Wahl vorgeschlagen. Die Wahl selbst geschieht durch schriftliche Abstimmung und durch Mehrheitsbeschluß. Wähler sind nur solche Schüler und Schülerinnen des Seminars, die das Befähigungszeugnis erlangt und sich in sittlicher Beziehung als durchaus einwandfrei erwiesen haben. Die ordentlichen Mitglieder tragen eine Brosche mit dem gesetzlich geschützten Abzeichen*) des „Verbandes für Harmonische Gymnastik“ und dürfen dieses Zeichen auch auf ihren Anzeigen und auf ihren Visitenkarten verwenden.

§ 8.

Nur ordentliche Verbandsmitglieder können Anstalten und Kurse der „Harmonischen Gymnastik“ unter dieser Bezeichnung und unter Verwendung des Namens und des Abzeichens des Verbandes und unter Hinweis auf das System Kallmeyer einrichten, und zwar ohne weiteres an Orten, an denen noch kein anderes ordentliches Verbandsmitglied eine ähnliche Einrichtung bereits getroffen hat, wo das schon geschehen ist, nur unter Zustimmung des mit der Einrichtung vorangegangenen Verbandsmitglieds. Falls eine Verständigung zwischen den Beteiligten selbst nicht erzielt wird, unterwerfen sich beide Teile der Entscheidung des Verbandsausschusses.

§ 9.

Die ordentlichen Verbandsmitglieder, die Schulen oder Kurse eingerichtet haben, sind verpflichtet, alle zwei Jahre im Seminar einen Ergänzungskursus von mindestens acht Tagen durchzumachen. In besonderen Fällen kann der Verbandsausschuß von dieser Verpflichtung entbinden.

§ 10.

Ordentliche Mitglieder, die sich unter Vorzugsbedingungen eine Pensionsversicherung beschaffen wollen, müssen auf ihren Antrag in den Frauendienstjahrverband e. V. in Berlin aufgenommen werden. Eine Verpflichtung dazu, sich aufnehmen zu lassen und sich zu versichern, besteht für sie selbst aber nicht.

*) Dies Zeichen ist auf den Seiten 3 und 33 abgedruckt.

§ 11.

Die Vorstandskasse führt der **Vorstand**, der vom Verbandsausschuß gewählt wird. Der Vorstand vertritt den Verband gerichtlich und außergerichtlich. Das Geschäftsjahr ist das Kalenderjahr.

§ 12.

Den **Verbandsausschuß** bilden die Vorsteherin des Seminars für „Harmonische Gymnastik“ in Zehlendorf, ein Vertreter des Frauendienstjahrverbandes e. V. in Berlin, den dieser zu ernennen hat, und drei ordentliche Verbandsmitglieder, die von der Mitgliederversammlung gewählt werden. Die ersten drei gewählten Verbandsausschußmitglieder werden von den Begründern des Verbandes gewählt. Von diesen scheidet jedes Jahr eines nach dem Los aus und wird in der nächsten Mitgliederversammlung durch ein anderes Mitglied ersetzt. Nach Ablauf der ersten drei Vereinsjahre scheidet das jeweils älteste Verbandsausschußmitglied aus und wird durch Neuwahl ersetzt. Ausgeschiedene Mitglieder sind erst nach einem Jahre wieder wählbar.

Der Verbandsausschuß führt die Disziplin innerhalb der Genossenschaft der ordentlichen Mitglieder. An seinen Sitzungen ist der Vorstand berechtigt und verpflichtet teilzunehmen und ist befugt, jederzeit das Wort zu ergreifen, hat aber kein Stimmrecht.

§ 13.

Die ordentliche **Mitgliederversammlung** findet jährlich einmal statt und hat über die Tätigkeit des Vorstandes und des Verwaltungsausschusses zu beschließen. Außerordentliche Mitgliederversammlungen können bei Bedürfnis, und müssen auf schriftlichen Antrag von mindestens 1/10 der Verbandsmitglieder einberufen werden. Alle Mitgliederversammlungen sind in den Verbandsorganen (§ 14) mindestens 14 Tage vor ihrer Abhaltung unter Angabe der Tagesordnung durch den Vorstand bekannt zu machen; über ihre Beschlüsse ist eine Niederschrift im Protokollbuche anzufertigen, die vom Vorstande und den anwesenden Mitgliedern des Verbandsausschusses zu unterschreiben ist.

§ 14.

Verbandsorgane sind: „Volksgesundung durch Erziehung“, in dessen Adreß- und Vereinsblatt die Adressen der ordentlichen Verbandsmitglieder, soweit sie Abonnenten dieses Blattes sind, unentgeltlich aufgenommen werden — und die Monatsschrift „Gesundes Leben“.

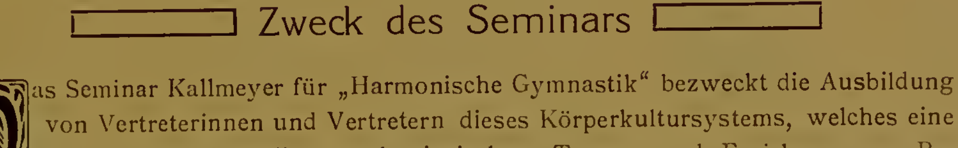
§ 15.

Satzungsänderungen und Auflösung des Verbandes kann nur mit 2/3 Mehrheit der anwesenden Mitglieder in einer Mitgliederversammlung beschlossen werden.

Wird die Auflösung beschlossen, so fällt das etwaige Verbandsvermögen der Mathilde Zimmer-Stiftung für deren gemeinnützige Zwecke zu.

Zehlendorf, den 6. Januar 1912.

DAS SEMINAR KALLMEYER FÜR „HARMONISCHE GYMNASTIK“

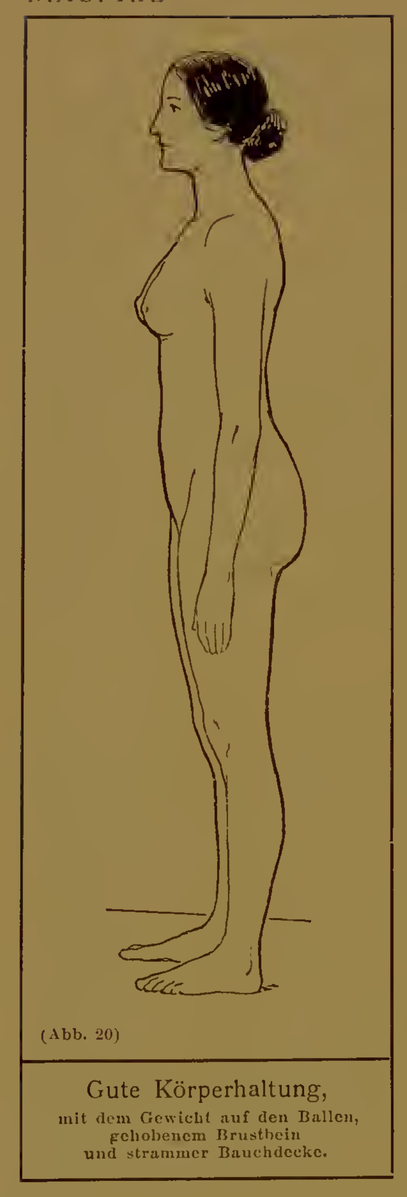


Zweck des Seminars

Das Seminar Kallmeyer für „Harmonische Gymnastik“ bezweckt die Ausbildung von Vertreterinnen und Vertretern dieses Körperkultursystems, welches eine Vereinigung darstellt von hygienischem Turnen und Erziehung zur Bewegungsschönheit auf Grund bestimmter Gesetze der Bewegung, wie sie der Franzose François Delsarte entwickelte und die Amerikanerin Genevieve Stebbins zu einem Gymnastiksystem ausbaute, welches dann von der Leiterin des Seminars, Frau Hade Kallmeyer, in Gemeinschaft mit ihrem Gatten, Ernst Kallmeyer, den deutschen Verhältnissen entsprechend ausgestaltet und weitergeführt wurde.

Beginn, Dauer und Lehrplan der Kurse

Die Ausbildungskurse umfassen jeweils fünf Monate. Der **Sommerkursus** findet in den Monaten April (nach Ostern) bis September statt, der **Winterkursus** 15. Oktober bis März. Nur ganz ausnahmsweise kann die Ausbildung auch in Privatstunden absolviert werden, jedoch nur dann, wenn sich die betreffenden Schüler während der Zeit der regulären Kurse zur Teilnahme an diesen nicht freimachen können. Dieser Ausweg kommt besonders bei Lehrerinnen und Lehrern und anderen Berufstätigen in Frage, denen nur die großen Sommerferien zur Verfügung stehen. In diesen Fällen sind event. mehrere Sommerferien zum Studium zu benutzen, bis das Material gründlich verstanden und erlernt ist. Bei täglichem Unterricht umfaßt der Fünfmonatskursus die **gesamte Ausbildung** in der „Harmonischen Gymnastik“, wie sie in dem Lehrbuch der **Seminarleiter,** „Künstlerische Gymnastik“, niedergelegt ist, sowie theoretischen Unterricht in der Lehre vom Körperbau (Anatomie). Mehrfach wöchentlich stattfindende sogenannte „Lehrprobenstunden“ in einer aus Kindern bestehenden Klasse geben Gelegenheit, auch das praktische Unterrichten kennen zu lernen. Die Grundelemente des **klassischen Tanzes,** der sich aus den Gesetzen der Bewegungsschönheit entwickelt, wie das System der „Harmonischen Gymnastik“ sie lehrt, sind in den fünfmonatlichen Ausbildungskursus eingeschlossen. Talentierten Schülerinnen ist es nach dessen Absolvierung leicht möglich, selbständig Tänze zu erfinden und Musik plastisch zum Ausdruck zu bringen.



(Abb. 20)

Gute Körperhaltung,
mit dem Gewicht auf den Ballen, gehobenem Brustbein und strammer Bauchdecke.

Wird neben dieser Ausbildung noch besonderer **Unterricht im Tanz** gewünscht, so wird derselbe privat erteilt gegen besonderes Honorar. Ebenso wird der Unterricht in **Stimmbildung** nur privat erteilt.

Innerhalb des fünfmonatlichen Kursus werden die Teilnehmer bei entsprechendem Fleiß soweit gefördert, daß sie das System selbständig zu lehren vermögen, natürlich nicht auch schon ihrerseits wieder Lehrkräfte auszubilden. Sollte ausnahmsweise die Ausbildung als noch nicht abgeschlossen betrachtet werden müssen, so steht dem Schüler die unentgeltliche Teilnahme am nächsten Kursus frei. Das Bestreben der Seminarleitung geht ausschließlich dahin, nur wirklich gut ausgebildete Kräfte hinauszuschicken, ein Bestreben, das nur im Interesse auch jedes Kursteilnehmers liegt. Nach beendigtem Kursus findet eine Prüfung statt durch den Verbandsausschuß des „Verbandes für Harmonische Gymnastik" unter Vorsitz des Kurators der Mathilde Zimmer-Stiftung. Diese Prüfung entscheidet darüber, ob der Prüfling als ordentliches Mitglied des Verbandes aufzunehmen ist, und damit das Recht erlangt, als Vertreter des Systems Kallmeyer öffentlich zu lehren. Der Unterricht wird mit Unterstützung selbstausgebildeter Lehrkräfte durch Frau Hade Kallmeyer erteilt.

Das Honorar

Das Honorar für die Gesamtausbildung beträgt 900,— Mk., zahlbar bei Beginn des Unterrichts. Der Betrag kann nach Vereinbarung mit der Seminarleitung auch in Raten gezahlt werden. Wird die Ausbildung außerhalb der regulären Kurse in Privatstunden absolviert, so erhöht sich das Honorar von 900,— Mk. um 100 Mk. pro Monat, zur Deckung der dem Seminar entstehenden besonderen Spesen für Musikbegleitung und Honorierung der Lehrkräfte.

Die Nebenunkosten für ein Turnkleid, Noten und Geräte belaufen sich auf etwa 65,— Mk.

Das Honorar, an sich hoch, ist dadurch begründet, daß der Unterricht nicht in Klassen erteilt wird, was die zwei- bis vierfache Zeit erfordern würde, sondern nur in Gruppen von höchstens 6—8 Teilnehmern. Dadurch wird es möglich, den Unterricht von 1½—2 Jahren in 5 Monaten allerdings intensiver Arbeit zusammenzudrängen, Zeit und Ausgaben für den Lebensunterhalt zu sparen und früher erwerbsfähig zu machen.

Vorkenntnisse in irgend einer anderen Körperkulturmethode sind auf die Dauer des Kursus ohne jeden Einfluß, da die „Harmonische Gymnastik“ nach dem System Kallmeyer eigene Wege geht.

Berufsaussichten

Eine bestimmte Gewähr hinsichtlich der Höhe des späteren Einkommens kann natürlich nicht gegeben werden. Jedenfalls bietet gegenwärtig das Unterrichten in der „Harmonischen Gymnastik“ nach dem System Kallmeyer erfahrungsgemäß eine sichere und angenehme Existenz. (Gute bisherige Vertreterinnen erzielen ein Einkommen von 3—4000 Mk. im Jahr.) Es spielt natürlich die persönliche Tüchtigkeit eine große Rolle, da sie auch hier wie überall schließlich ausschlaggebend ist für die Größe des Erfolges.

Die Lage des Seminars

Der Unterricht wird erteilt im Seminar in Zehlendorf bei Berlin, einem in der Nähe des Waldes gelegenen westlichen Vorort Berlins, der mit 10 Minuten-Verkehr vom Potsdamer Platz in 20 Minuten mit der Wannseebahn (Fahrpreis II. Klasse 30 Pf., III. Klasse 20 Pf.) bis Station „Zehlendorf-Mitte“ zu erreichen ist, außer mehreren Schnellzügen, die nur 14 Minuten Fahrzeit haben.

Der Kursus wird in einem entsprechend hergerichteten stimmungsvollen Raum abgehalten.

GEGENBEISPIEL



(Abb. 21)

Schlechte Körperhaltung, mit dem Gewicht auf den Fersen, eingesunkenem Brustbein und vorgestülptem Bauch.

Unterkunft der Kursteilnehmer

In Zehlendorf befinden sich verschiedene Pensionen (auch eine vegetarisch geleitete), in welchen die Teilnehmer Wohngelegenheit finden, je nach Wunsch mit oder ohne volle Pension, zu den allgemein üblichen Preisen.

Anmeldung zur Teilnahme am Ausbildungskursus

Die Anmeldung zur Teilnahme am Ausbildungskursus hat durch Unterzeichnung des dem Prospekt beiliegenden Anmeldungsformulares zu geschehen, welches als rechtskräftiger Vertrag anzusehen ist.

Persönliche Rücksprache

mit der Seminarleitung nach vorheriger schriftlicher oder telephonischer Vereinbarung. [Fernsprecher Zehlendorf 109.]



Urteile

von Teilnehmern am Ausbildungskursus, Privatkursen und Kritiken über Vorführungen der Harmonischen Gymnastik, System Kallmeyer

Zeugnisse

von Teilnehmerinnen am Lehrerinnenausbildungskursus

Nach Vollendung meines Ausbildungskurses als Lehrerin der „Harmonischen Gymnastik Kallmeyer" drängt es mich, aus ganzem Herzen für die ausgezeichnete, sorgfältige Durchbildung sowohl in theoretischer wie praktischer Hinsicht Frau Kallmeyer auf das wärmste zu danken. Körper und Geist wurden in gleicher Weise erfrischt und erhoben. Durch anstrengende Berufsarbeit überarbeitet hier angekommen, nahm ich trotz konzentriertester Studien während meines Kurses um 15 Pfund zu.*)

Man scheidet mit dem sicheren Bewußtsein, für sich selbst Unschätzbares gewonnen zu haben und aus diesem Quell segenbringend weitergeben zu dürfen, aber auch mit dem dringenden Wunsche, wiederzukehren und immer wieder unter dieser klassischen Leitung das Gelernte weiter ausbauen zu dürfen, da sich immer neue Perspektiven bezüglich der hygienischen wie ästhetischen Ausbeutung dieses Universalsystems eröffnen. Mögen berufene Frauen und Männer dieses Lehrfach als ernste hochnotwendige Kulturarbeit betrachten lernen!

Zehlendorf, Sept. 1911. K. U., Wien.

Mir war das Gebiet der Gymnastik nicht fremd, trotzdem faßte ich den Entschluß, das System Kallmeyer auch noch gründlich zu studieren, nachdem ich Frau Kallmeyers Vorführungen gesehen und die Schönheit und Kraft der Bewegungen kennen gelernt hatte, die dieses auf künstlerischen Gesetzen basierende System verleiht. Frau Kallmeyer beherrscht ihr Gebiet so meisterhaft, daß es eine Erfrischung für Körper und Geist ist, an dem Kursus teilzunehmen, in dessen Verlauf sich einem ganz neue Ausblicke hinsichtlich der Bewegungsschönheit und Kunstbetrachtung eröffnen. Dabei kommt die Entwicklung der Muskulatur und Körperkraft ebenso zu ihrem Recht, wie die Anmut und Leichtigkeit der Bewegung. Ich kann nach Absolvierung des Kursus nur bestätigen, daß alle meine Erwartungen mehr als befriedigt sind.

Stuttgart. Fräulein A. Bl.

Frau H. Kallmeyer bildete mich als Lehrerin in der Harmonischen Gymnastik nach ihrem System aus. Dasselbe ist so vielseitig, geistig anregend,

*) Zur Beruhigung derjenigen, die das Gegenteil erreichen möchten, sei gesagt, daß auch dieser Wunsch erfüllt wird, da eine richtig betriebene Körperkultur stets ausgleichend wirken wird, normale Körperbeschaffenheit herbeiführend.

körperlich erfrischend und kräftigend, daß ich mit größtem Interesse mein Studium verfolgte. Frau Kallmeyer ist auf diesem Gebiete eine vollendete Künstlerin, erteilt den Unterricht in so anregender und interessanter Art, daß ich ihr in hohem Maße zu Dank verpflichtet bin, habe ich doch durch diese Ausbildung eine Tätigkeit gefunden, die mich voll und ganz befriedigt.

Hannover. Frau H. L.

Urteile über Privatkurse

Nach wenigen Stunden schon machte sich bei den Kindern, und zwar am sichtbarsten bei dem kleinen Jungen, der Einfluß der Uebungen im ganzen Wesen fühlbar. Es war stets für die Erwachsenen ein Genuß, zu sehen, mit welchem Eifer und welcher Freude die Kleinen ihre Uebungen und Reigen ausführten. Auch die von Frau Kallmeyer selbst vorgeführten gymnastischen Bewegungen und von diesen die in Tänze übergehenden Uebungen waren, in dieser Vollendung ausgeführt, von großem Interesse zur Verfolgung des ganzen Aufbaues der Idee.

Sicher scheint mir der Nutzen dieser Lektionen ein weit vielseitigerer zu sein als der aller sonstigen Turn- und Tanzstunden.

Schloß M., Mai 1910. Freifrau von W.

Ich kann die Ausbildung in ästhetischer Gymnastik bei Frau Hade Kallmeyer jungen Mädchen wie Frauen aufs wärmste empfehlen. In den wenigen Stunden, die ich zu nehmen Gelegenheit hatte, konnte ich mich überzeugen, daß bei dem Unterricht die körperliche Ausbildung der Frau sowohl in hygienischer als auch ästhetischer Beziehung aufs beste erreicht wird.

Auch widmet Frau Kallmeyer stets ganz besondere Aufmerksamkeit einer sachverständigen Atmungsgymnastik, die nicht nur für die Gesundheit von höchster Bedeutung ist, sondern auch solchen, die sich zum Gesangsberuf vorbereiten, von unvergleichlichem Vorteil sein wird.

K., 18. Februar 1909. Frau Oberförster E. C.

In dem leider nur kurzen Einführungskurs für „Aesthetische Gymnastik“, den Frau Hade Kallmeyer im Dezember 1908 in Karlsruhe abhielt, konnte ich mich überzeugen, daß das System — ohne jede schädliche Ueberanstrengung — zu einer harmonischen Ausbildung aller Muskeln führt.

Ein besonderer Vorzug scheint es mir zu sein, daß besonders Wert gelegt wird auf richtige Atmung und Geschmeidigkeit der Gelenke, neben aktiver Muskelanspannung.

Bei Gelegenheit der Vorführung verschiedener Tanzreigen durch Frau Hade Kallmeyer im Malerinnenverein Karlsruhe fand auch der hohe ästhetische Wert des Systems allseitig vollste Anerkennung.

K., 12. Februar 1909. H. H.
Vorsitzender des Malerinnenvereins.

Die Herren Direktoren der hiesigen höheren Lehranstalten, Dr. F . . . und Dir. F . . ., haben sich über das System der „Harmonischen Gymnastik Kallmeyer“ orientiert und von dem hohen gesundheitlichen und ästhetischen Werte überzeugt. Sie empfehlen den Kindern und Eltern den Besuch der von Frau Kallmeyer veranstalteten Vorführung, sowie die Teilnahme der Kinder an den späteren Unterrichtskursen.

Z., November 1910.

Ein Kursteilnehmer urteilt:

Die Art, in der Frau Kallmeyer ihre Lehre betreibt, ist Kunst im wahrsten Sinne des Wortes. Leider war es mir infolge Mangels an Zeit nur vergönnt, wenige Lehrstunden bei Frau Kallmeyer zu nehmen. Aber schon diese wenigen Stunden wirkten auf mich wie eine Offenbarung. Es war mir, als ob Frau Kallmeyer gewissermaßen in den Körper hineinschaut und souverän seinen ganzen Mechanismus beherrscht. Frau Kallmeyer ist eine geniale Pädagogin, die mit einem kleinen, leicht zu verstehenden und leicht auszuführenden Wink spielend die von ihr gewollten Wirkungen auslöst. Ich hege deshalb auch gegenüber Frau Kallmeyer die höchste Verehrung, wie sie einer so großen Meisterin zukommt, und es ist nur noch mein Wunsch, ihr einmal zu zeigen, wie ich weitergearbeitet habe, und die Lehrstunden fortzusetzen.

Bagdad, 1. 12. 1912. Dr. E.

Urteile über Vorführungen der „Harmonischen Gymnastik"

Die Berliner „Tägliche Rundschau" berichtet über die Vorführung vom 11. Oktober 1911 der „Harmonischen Gymnastik" im Künstlerhause in Berlin: Harmonische Gymnastik. Die von uns in der Sonntagnummer angekündigte Vorführung des „ästhetischen und hygienischen Turnens" nach dem System Kallmeyer hat im Künstlerhause unter großem Beifall der den Saal bis auf den letzten Platz füllenden Zuschauer stattgefunden. Der Zweck der harmonischen Gymnastik ist in erster Linie, den Menschen zu einer bewußten Beherrschung seines Körpers, seiner Atmung, Haltung und Bewegung zu erziehen. Das System stützt sich auf bestimmte Bewegungsgesetze, wie sie von François Delsarte aufgestellt und von der Amerikanerin Stebbins zu einem festen System zusammengefaßt worden sind. Frau Hade Kallmeyer, die erste deutsche Schülerin Miß Stebbins, hat das System nach Deutschland gebracht und läßt es bereits an vielen Orten durch von ihr ausgebildete Lehrerinnen ausüben. Wir können hier nicht näher auf die Einzelheiten eingehen und verweisen deshalb auf den Prospekt, den die Hauptstelle des Instituts für Harmonische Gymnastik in Zehlendorf (W.-B.), Hohenzollernstraße 31, verschickt.

Die Vorführung im Künstlerhause war ein großer Erfolg. Auf einen Vortrag des Herrn Ernst Kallmeyer über die Wege und Ziele des Systems folgte eine praktische Vorführung des bei der Schulung des Körpers eingeschlagenen Verfahrens und darauf Uebungen, die die dem System zugrunde liegenden Schönheitsgesetze in Anwendung zeigten. Die Uebungen wurden von Schülerinnen der Frau Hade Kallmeyer ausgeführt und bewiesen, daß das System wirklich geeignet ist, die uns dringend nötige Körperkultur zu bringen. Da auch in der Kleidung der Vorführenden die Gesetze einer gesunden Aesthetik beachtet worden sind, sah man wunderschöne Bilder ohne alle Theaterei. Außer den einfachen Uebungen, die sämtlich mit Musik vorgenommen werden, sah man auch verschiedene Tanzübungen und zusammenhängende Tanzbilder, und es war eine große Freude, die jugendlichen Körper der Schülerinnen in ihren ungekünstelten und doch so überaus graziösen Bewegungen zu erblicken.

Die Vorführung der Harmonischen Gymnastik (System Kallmeyer) durch Frau Hade Kallmeyer vereinigte am Sonnabend eine ganze Anzahl von Freunden

harmonischer Körperausbildung im großen Saale des „Kaiserhof“. Das System Kallmeyer will erreichen 1. harmonische, gesunde Durchbildung des Körpers und Erziehung desselben zur Bewegungsschönheit auf Grund der Gesetze der Bewegung, 2. Schulung des Körpers als Instrument des Ausdrucks zur plastischen Darstellung musikalischer Eindrücke. — Frau Hade Kallmeyer sprach einleitend über den Aufbau des Systems und die Schönheitsgesetze der Bewegung. Ausgehend von der schlechten Haltung wies sie nach, wie das System die Fehler aufhebt, und zeigte die hohe Bedeutung der rechten Atmung, der Muskelanspannung und Muskelschlaffmachung. Darauf erläuterte sie die drei Grundgesetze der Bewegung: das Gesetz der harmonischen Stellung, der Gegenbewegung und der Folge. Herr Ernst Kallmeyer führte eine Reihe von Lichtbildern, besonders aus der Antike vor, an denen er die vorhergegangenen Ausführungen erklärte und erweiterte. Frau Hade Kallmeyer ging darauf zu den praktischen Uebungen über und bewies so im Rhythmus begleitender Musik die Vorzüge ihres Systems. Im kurzrockigen antiken Gewande zeigte ihr eigener Körper die von diesem System angestrebte harmonische Durchbildung. Die Keulenübungen, der Maientanz, die Stabübungen usw. ließen wundervolle Bewegungsschönheit zutage treten. Den Höhepunkt im ersten Teile der Darbietungen bezeichnete unzweifelhaft das mohammedanische Gebet, das in gymnastischer Beziehung äußerst schwer und anstrengend und in ästhetischer Hinsicht durch seine klassische Ruhe hervorragend war. Die darauffolgenden Tänze zeigten, bis wohin die künstlerische Gymnastik gelangen kann. „Die Klage“ war von ergreifender Wirkung.

Z., Januar 1911.

Für harmonische Gymnastik und künstlerische Körperkultur konnten sich am Montag die zahlreichen Besucher des Vortrages im Verein zur belehrenden Unterhaltung begeistern. Was Frau Hade Kallmeyer, die in Amerika und England diplomierte Gymnastiklehrerin, vorführte, erfüllte ganz seinen Zweck: die Zuhörer von der Notwendigkeit und von dem Vorteil einer harmonischen, gesunden Durchbildung des Frauen- und Männerkörpers und von der Erziehung zur Bewegungsschönheit auf Grund der Gesetze der Bewegung zu überzeugen. Mit vollendeter Grazie zeigte die Vortragende zunächst die Anfangsgründe ihres Systems, ging dann zu praktischen Uebungen und schließlich zu Tänzen über, die großen Beifall fanden. Ihr Gatte hatte in einem klarverständlichen Lichtbildervortrage ebenfalls die Grundzüge des amerikanischen Systems Kallmeyer erörtert, und Fräulein von G. begleitete kunstgerecht am Klavier die Uebungen und Tänze. Das Eigenartige des Vortrages lag in den gymnastischen Vorführungen, die auf einer vorgebauten Bühne stattfanden, und die Vortragende teils in gemessenen Schrittbewegungen, teils in leichten Sprüngen zeigten. In ihrer Gewandung, in ihrer Fußbekleidung mit Sandalen oder gänzlich entblößten Füßen ruft sie die Erinnerung an manche Berliner Erscheinung auf ähnlichem Gebiete wach, aber sie ist — um nur ein Beispiel anzuführen — in ihren Vorführungen viel gediegener, viel durchgeistigter als s. Z. . . . . . ., die ihre Tänze durch viele überflüssige Nebenbewegungen störte, und die mehr auf theatralischen Effekt hinarbeitete. Daß es Frau Kallmeyer streng mit ihrer Lehrmethode und ihren Vorführungen meinte und von jeder Effekthascherei weit entfernt war, das merkte ihr jeder an. Darum fand sie am Schluß auch so außerordentlich starken Beifall, daß sie noch zwei Zugaben spenden mußte.



Urteile über das Lehrbuch „Künstlerische Gymnastik“:

„Ein günstiger Zufall hat uns Ihr Werk über künstlerische Körpergymnastik in die Hände gespielt — wir treiben seit Jahren mit ehrlichem Streben Gymnastik — da hat es auf uns wie eine Offenbarung gewirkt etc.“ T. B. in Wien.

„Die letzten Jahre brachten uns vielfache ernste Bestrebungen der Körperkultur des weiblichen Geschlechtes. Verschiedene Systeme haben sich gewisse Geltung verschafft und weitere Kreise interessiert. In dem vorliegenden, mit vortrefflichen Abbildungen illustrierten Werk gibt die Verfasserin eine Darstellung der von ihr mit Miss Stebbins ausgearbeiteten Methode der harmonischen Durchbildung des Körpers und der Erziehung zur Bewegungsschönheit auf Grund der Gesetze der Bewegung und zeigt auch den Weg zur Schulung des Körpers als Hilfsmittel des Ausdrucks. Das Buch verdient ernste Berücksichtigung bei allen jenen Kreisen, die sich mit diesem bedeutungsvollen Problem der Körperkultur beschäftigen.“ „Der Arzt als Erzieher.“

„Ich habe mir Ihr schönes Buch (Künstlerische Gymnastik) zu Weihnachten schenken lassen, und ich bin so ehrlich begeistert davon, daß ich Ihnen wenigstens im Geiste herzlich die Hand drücken muß!“ S. K. in M.

Der bekannte Kunstmaler **Hans Martin Lemme** schreibt:

„Harmonische Erziehung, Schulung des Körpers durch eine verständige, ästhetische Gymnastik, durch einen den klassischen Vorbildern entlehnten künstlerischen Tanz ist das Thema, welches Frau Hade Kallmeyer in ihrem Werke „Künstlerische Gymnastik“ anschlägt und in geistreicher, vollendet vornehmer Weise durchführt.

In äußerst klarer, logischer Rede entwickelt sie die Grundzüge ihres Systems, mit der sie sich in erfreulichster Weise in einen schroffen Gegensatz zu der einseitigen turnerischen Kraftausbildung unserer Jugend stellt. Grazie und Anmut in Haltung und Bewegung, die Fähigkeit, durch eine wohldurchdachte Gesetzmäßigkeit der Bewegung auch die größte Anstrengung anmutig und edel zu gestalten, sind ihr Anfang und Endziel der Gymnastik und die Vorstufe zu einem klassischen Tanz, der nichts mehr gemein hat mit der Widernatürlichkeit und darum unkünstlerischen Art des Ballets und dem geschmacklosen modernen Gesellschaftstanz.

Ein vornehm ausgestattetes Buch, das auch einem Künstler reiche Anregung geben kann, eine Reihe leicht faßlicher, verständlich gemachter Uebungsfolgen und vorzüglicher Illustrationen, in denen die graziöse Künstlerin im eigenen Bilde einen trefflichen Beweis für die vornehm edle Wirkung ihrer Methode gibt.“

„Das Werk ist nach Inhalt und Form in gleicher Weise vorzüglich. Der klar und fesselnd geschriebene Text, der in den ersten Teilen zugleich eine Einführung in verwandte Bestrebungen enthält, wird durch gute Illustrationen unterstützt.

Die Auseinandersetzungen mit den Verfechtern ähnlicher Bestrebungen und mit dem schwedischen Turnen sind von großer Wichtigkeit. Die Anlehnung an die Skulpturen des klassischen Griechentums geben den Ausführungen weite Perspektiven und veranlassen zu einer lebendigen Anschauung dieser Kunstwerke.

Das Buch sollte in dem Bücherschranke keines „Gymnastik-Treibenden“ fehlen.

„Mitteilungen des Vereins für Körperkultur-Berlin“.

